"प्रज्ञायोग साधना का किशोरों के मनःप्रतिरोधक क्षमता पर प्रभाव का अध्ययन"

"A Study of the effect of Pragyayog Sadhana on Adolescents' Psycho-immunity"

विक्रम संवत् २०५८-५९

SYNOPSIS

नैदानिक मनोविज्ञान विषय में पी-एच.डी. उपाधि हेतु शोध-प्रबंध की

प्रस्तावित रूपरेखा

निर्देशक

प्रो. (डॉ.) एन. के. वर्मा

विभागाध्यक्ष (मनोविज्ञान) एवं
संकायाध्यक्ष (समाज विज्ञान संकाय)
ति.माँ.भागलपुर विश्वविद्यालय,
भागलपुर (बिहार)

सह-निर्देशक

डॉ. अनुराधा कोटनाला

प्रवक्ता (नैदानिक मनोविज्ञान विभाग)
देव संस्कृति विश्वविद्यालय,
शांतिकुञ्ज, हरिद्वार

शोधार्थी

अभिषेक कुमार भारद्वाज

एम.ए. (नैदानिक मनोविज्ञान)

नैदानिक मनोविज्ञान विभाग

देवसंस्कृति विश्वविद्यालय, गायत्रीकुञ्ज, शांतिकुञ्ज, हरिद्वार

(उत्तराखण्ड)-२४९४११

२००८

अध्ययन की आवश्यकता एवं महत्त्व-

चञ्चलं हि मन: कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्।। (श्रीमद्भगवद्गीता, श्लोक 6/34)

अर्जुन की ही तरह आज दुनिया के हर युवा-किशोर की यही समस्या है और इस समस्या का मूल कारण किशोरों की घटती मन:प्रतिरोधक क्षमता है। जिस प्रकार शरीर को रोगमुक्त रखने के लिए शरीर की प्रतिरोधक क्षमता उच्च स्तर की होनी चाहिए उसी तरह अपने मन को विचलनमुक्त रखने, तनाव, असुरक्षा आदि से मुक्त रखने के लिए, सामाजिक एवं मानसिक झंझावातों से लोहा लेने के लिए उच्च स्तरीय मन: प्रतिरोधक क्षमता जरूरी है। चूँकि किशोरावस्था भावनात्मक एवं वैचारिक संक्रांति का काल है, मनोवैज्ञानिकों ने भी इस अवस्था को आँधी एवं तनाव की अवस्था (Age of storm & stress) कहा है। Erikson, 1964 के अनुसार इस अवस्था में ego identity की समस्या बहुत होती है। इस समय शरीर की भौतिकी व रसायन में परिवर्तन के साथ कई मानसिक परिवर्तन भी होते हैं, ऐसी स्थिति में एक किशोर अपने को ठीक ढंग से समझ नहीं पाते। किशोर ऊँची-ऊँची आकांक्षाओं व कल्पनाओं से घिरे रहते हैं, जिसका वास्तविकता से मतलब कम होता है, जब उनकी इस तरह की आकांक्षा, कल्पना पूरी नहीं होती तो वे भावनात्मक रूप से अस्थिर हो जाते हैं। सार्थक जीवन दृष्टि व उचित मार्गदर्शन के अभाव की वजह से यहीं से शुरू होता है-भावनात्मक भटकाव, जिससे उनका मन असंतुलित हो जाता है और वे नशा, अपराध, काम-वासना आदि की गिरफ्त में आ जाते हैं, फलस्वरूप उनमें आलस्य, प्रमाद, अस्तव्यस्तता, कुसमायोजन जैसे रजो व तमोगुण की वृद्धि होने लगती है।

रूचि एवं संभावनाओं के विपरीत पढ़ाई, कैरियर की चिंता, माता-पिता का तुलनात्मक व्यवहार, कई तरह के दबाव एवं अत्यधिक अपेक्षा से आज का किशोर घुट-घुटकर जी रहा है, अपने को भावनात्मक रूप से अकेला महसूस कर रहा है, भावुक व आत्मकेन्द्रित होता जा रहा है, उनमें परिस्थितियों को झेलने और तनाव सहने की क्षमता कम होती जा रही है, उनका धैर्य, आत्मविश्वास भी कमजोर पड़ता जा रहा है। जिससे उनके मन की प्रतिरोधक क्षमता का ह्रास हो रहा है और उनमें कई व्यावहारिक विकृतियाँ एवं मनोरोग पैदा हो रहे हैं। इसके मूल कारण हैं-विकृत चिंतन, दूषित दृष्टिकोण व असंयम। चिंतन अगर विकृत हो तो चरित्र की विकृति व व्यवहार का पतन भी नहीं रोका जा सकता।

विश्व के सभी बड़े-बड़े चिकित्साशास्त्री व मनोरोगी विशेषज्ञ इस बात को मानने लगे हैं कि 75 प्रतिशत रोगों का मूल कारण उद्वेगजन्य मन:स्थिति है। अमेरिका के 'हीलिंग आर्ट्स सेंटर' के मनोचिकित्सकों ने कैंसर जैसे भयावह रोगों का प्रमुख कारण 'मन' ही माना है। उनका कहना है कि असफलता, पराजय, निराशा, भय, परेशानी, चिंता, असंतोष आदि से ग्रसित व्यक्ति बहुत ही जल्द इस रोग से आक्रांत हो जाता है।

'विजन इंडिया' एवं 'एक्सप्रेशंस' आदि के सर्वेक्षण ने तो किशोरों के मन की पीड़ा, भावनात्मक छटपटाहट को स्पष्ट रूप में इंगित किया है। 'एक्सप्रेशंस' के अनुसार-'17 वर्ष के आयुवर्ग के 85 प्रतिशत किशोर भावनात्मक रूप से परेशान हैं।'

सांख्यिकीय आँकड़ों के अनुसार-भारत में 25 वर्ष से कम उम्र वाले की संख्या, कुल जनसंख्या का 50 प्रतिशत से अधिक है। चूंकि किशोरावस्था का काल अति महत्वपूर्ण होता है अत: यहाँ जरूरत है उनकी भावनात्मक गुत्थियों को सुलझाकर उनमें आत्मविश्वास, उत्साह, भावसंवेदना, धैर्य, समायोजन जैसे सत्व गुणों को प्रतिष्ठित करने की ताकि क्रिया, भावना व विचारों में हर पल मचलने वाली ऊर्जा का सुनियोजन किया जा सके तथा मन की प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि की जा सके।

आज शरीर की सुरक्षा उचित आहार, औषधियों, सुरक्षा गार्ड आदि के माध्यम से की जा रही है। पर प्रश्न यह है कि मन की सुरक्षा कैसे होगी? व्यक्ति आज अपने आप को जानता ही नहीं है और इसी वजह से वह परिस्थिति की उलझनों में कभी-कभी पूरी तरह उलझ जाता है और मानसिक रूप से विक्षिप्त-सा अनुभव करता है, वह न अपने सामर्थ्य का अनुभव कर पाता है, न ही भावनाओं व विचारों में सामंजस्य स्थापित रख पाता है और यह सब मन: प्रतिरोधक क्षमता की कमी की वजह से होता है। अत: आवश्यकता है कि किशोरावस्था से ही ऐसी खुराक (tonic) मिले, जो मन: प्रतिरोधक क्षमता का संवर्द्धन करे, ताकि संपूर्ण जीवन रोग, शोक, भय से मुक्त हो एवं आत्मविश्वास, समायोजन क्षमता, भावनात्मक स्थिरता आदि से युक्त हो।

इस समय जब दुनिया का एक-एक किशोर मन के महाभारत से जूझ रहा है और दुनिया की तमाम तकनीकें इस अंतहीन महाभारत पर लगाम लगाने में अक्षम साबित हो रही हैं, तो ऐसी विषम परिस्थिति में आचार्य श्री द्वारा प्रतिपादित प्रज्ञायोग साधना के बल पर इस महासमर को जीता जा सकता है। प्रज्ञायोग साधना एक ऐसी साधना है जो व्यक्ति के चिंतन, चरित्र, व्यवहार में परिवर्तन लाकर उसके व्यक्तित्त्व में परिवर्तन करने की क्षमता रखती है। इस साधना में व्यक्ति 'आत्मबोध-तत्त्वबोध' साधना द्वारा जब बार-बार चिन्तन-मनन, आत्मपरीक्षण करता है, तो वह अपने आप को, अपने सामर्थ्य को जान पाता है। चूँकि उसका एक दिन ही संपूर्ण जीवन होता है, अत: वह बिना किसी दबाव, भय आदि के अपने एक दिवसीय जीवन का श्रेष्ठतम सदुपयोग कर पाता है और इसमें उसका आत्मविश्वास बढ़ता ही चला जाता है। वह अपने में औरों को व औरों में अपने को मानता है, समूचा विश्व ही उसका परिवार होता है इसलिए उसकी समायोजन क्षमता भी दिन-प्रतिदिन उच्च स्तर की होती चली जाती है। जप व ध्यान से उसके मन: क्षेत्र क्रमश: उर्वर होते चले जाते हैं, जिससे उसमें देवत्व के भाव विकसित होते हैं, तथा वह भावनात्मक रूप से स्थिर रहता है।

प्रस्तुत शोध का उद्देश्य भी यही है कि प्रज्ञायोग साधना के अभ्यास द्वारा किशोरों के चिंतन, चरित्र व व्यवहार में सामंजस्य लाकर, उन्हें दिशाहीनता व भावनात्मक भटकाव से निकालकर उनकी मन: प्रतिरोधक क्षमता का अभिवर्धन किया जा सके एवं युवा क्रांति को नई दिशा दी जा सके।

पूर्व में हुए शोध-कार्य -

1) T.Fehr (1974)-"Longitudinal study of the effect of the transcendental meditation Program on changes in Personality" के अध्ययम में पाया कि ध्यान के द्वारा व्यक्तित्त्व में परिवर्तन होता है। उसमें मनोकायिक क्षुब्धता में कमी, आक्रामकता में कमी, आत्मनियंत्रण में वृद्धि, सांवेगिक परिपक्वता में वृद्धि, अवसाद में कमी, कुण्ठा में कमी, आत्मजागरुकता में वृद्धि पायी गई।

2) Kniffiki, C.(1979) – "Transcendental Meditation and autogenic Training" के अध्ययन में मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य से ध्यान में लाभ पाया। इसमें इन्होंने उदासी, अवसाद, भावनात्मक अस्थिरता तथा चिन्ता स्तर में कमी पाया।

3) S.J.Jonshon (1994) – "Effects of Yoga therapy on Conflict Resolution and Emotional Adjustment" के अध्ययन में योग पैकेज (आसन, प्राणायाम, कीर्तन, प्रवचन) का प्रभाव Conflict Resolution तथा Emotional Adjustment पर देखा एवं सकारात्मक परिणाम पाया।

4) R.S.Vinod (1998) ने 18-20 वर्ष के 55 प्रयोज्यों को एक मासीय योग शिविर में विभिन्न चयनित आसनों, प्राणायाम, ध्यान, प्रार्थना व प्रणव जप का प्रशिक्षण दिया गया और निष्कर्ष में पाया गया कि उनकी याद करने की क्षमता और सामान्य बुद्धि में सार्थक रूप से वृद्धि हुई।

5) R.S.Vinod, S.D. Vinod and M.Rajguru (1998) ने अपने अध्ययन में 260 लड़के-लड़कियों के समूह को जिनकी आयु 17-21 वर्ष की थी, उन्हें एक मासीय योगशिविर के पूर्व-पश्चात् मनोवैज्ञानिक परीक्षण करवाया गया जिसमें पाया गया कि परिणाम पूर्णतः सार्थक थे। निष्कर्ष रूप में यह पता चला कि योग के प्रभाव से इन बच्चों का जीवन के प्रति दृष्टिकोण अधिक सकारात्मक हुआ और साथ ही उनमें विपरीत परिस्थितियों से लड़ने के लिए सकारात्मक मानसिकता बनी।

6) सिद्धार्थ भूषण (2001) ने अपने अध्ययन के आधार पर स्पष्ट किया कि योगनिद्रा शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रूप से विश्रांति प्रदान करके तनाव व तनाव से सम्बन्धित अन्य रोगों को दूर करती है।

7) Christopher, D. T. and Benjamin, A. T. (2004) ने अपने अध्ययन "Psychological and Physical gains from Yoga Practice" में कॉलेज की पढ़ाई शुरु करने वाले योग के 190 विद्यार्थियों पर ध्यान व योग का प्रभाव शारीरिक व मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर देखा तथा उनके Individual coping resources, Psychological Adjustment, Life Style habits, Mood States and Personality Characteristics पर सकारात्मक प्रभाव पाया।

8) भोगल, आर.एस., गोरे, एम.एम., कुलकर्णी, डी.डी. और डेरा, टी.के. (2004) ने ओम् उच्चारण तथा गायत्री मंत्र के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव के अध्ययन में पाया कि ओम् उच्चारण तथा गायत्री मंत्र के 45 दिन तक प्रतिदिन 30 मिनट के अभ्यास से तनाव एवं उच्च रक्तचाप में कमी होती है तथा संवेगिक परिपक्वता में वृद्धि होती है।

9) संध्या द्विवेदी (2004) ने "नौ दिवसीय सत्रों का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव" विषय में 60 प्रयोज्यों पर शोध कार्य करके प्राप्त परिणाम को 0.01 स्तर पर सार्थक पाया तथा निष्कर्ष यह पाया कि नौ दिवसीय सत्र करने से प्रयोज्यों के मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि होती है।

10) श्वेता गिरी (2005) ने अपने अध्ययन "आचार्य श्री द्वारा प्रतिपादित आत्मबोध-तत्त्वबोध साधना का आत्मअवधारणा पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन" में 30 प्रयोज्यों पर लघुशोधकार्य करके निष्कर्ष यह पाया कि आत्मबोध-तत्त्वबोध साधना का प्रयोज्यों के आत्मअवधारणा पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

11) इन्द्रजीत कुमार (2006)ने ''आचार्य श्री द्वारा प्रणीत अनुलोम-विलोम प्राणायाम एवं सविता ध्यान का विद्यार्थियों के भावनात्मक स्थिरता पर प्रभाव'' विषय में 30 प्रयोज्यों पर लघुशोधकार्य के परिणाम को 0.01 स्तर पर सार्थक पाया तथा निष्कर्ष यह पाया कि अनुलोम-विलोम प्राणायाम तथा सविता ध्यान करने से प्रयोज्यों के भावनात्मक स्थिरता में वृद्धि होती है।

12) नम्रता विहारिया एवं सृजना कौर सोढ़ी (2006) ने ''पं. श्रीराम शर्मा आचार्य द्वारा वर्णित ज्योति अवतरण की ध्यान धारणा का आत्मविश्वास पर प्रभाव'' विषय में 15 प्रयोज्यों पर शोधकार्य के परिणाम को 0.01 स्तर पर सार्थक पाया तथा निष्कर्ष यह पाया कि ज्योति अवतरण ध्यान करने से प्रयोज्यों का आत्मविश्वास स्तर बढ़ता है।

13) गुंजन छावड़ा (2007) ने ''विपश्यना ध्यान का आत्मविश्वास तथा भावनात्मक परिपक्वता पर प्रभाव'' विषय में 30 प्रयोज्यों पर लघुशोधकार्य के परिणाम को 0.01 स्तर पर सार्थक पाया तथा निष्कर्ष यह पाया कि विपश्यना ध्यान करने से प्रयोज्यों के आत्मविश्वास तथा भावनात्मक परिपक्वता में वृद्धि होती है।

14) रुद्र बहादुर भंडारी (2007) ने ''सूर्य नमस्कार तथा एम.डी.पी.आई.आर. मेडिटेशन का हाईस्कूल छात्रों के समायोजन स्तर पर प्रभाव'' विषय में 45 प्रयोज्यों पर शोधकार्य के परिणाम को 0.01 स्तर पर सार्थक पाया तथा निष्कर्ष यह पाया कि सूर्य नमस्कार तथा मेडिटेशन करने से छात्रों के समायोजन स्तर पर वृद्धि होती है।

15) रमा जोशी (2007) ने ''साधक दैनंदिनी के अभ्यास का सांवेगिक परिपक्वता एवं आत्मविश्वास पर प्रभाव'' विषय पर शोधकार्य के परिणाम को 0.01 स्तर पर सार्थक पाया तथा निष्कर्ष यह पाया कि साधक दैनंदिनी के अभ्यास से प्रयोज्यों के सांवेगिक परिपक्वता तथा आत्मविश्वास स्तर बढ़ता है।

16) दीपा सिंह राठौर (2008) ने ''गायत्री मंत्र जप का समायोजन मनस्तापीयता एवं तनाव स्तर पर प्रभाव का अध्ययन'' विषय पर 40 प्रयोज्यों पर शोध कार्य करके निष्कर्ष यह पाया कि गायत्री मंत्र जप से समायोजन मनस्तापीयता तथा तनाव स्तर कम होता है।

समस्या का कथन -

''आचार्य श्रीराम शर्मा जी के प्रज्ञायोग साधना का 13 से 18 वर्ष की उम्र के किशोरों की मन:प्रतिरोधक क्षमता पर प्रभाव का अध्ययन करना।''

अध्ययन का उद्देश्य -

- प्रज्ञायोग साधना की प्रक्रियाओं को स्पष्ट करना।
- प्रज्ञायोग साधना का किशोरों के मन:प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
- प्रज्ञायोग साधना और मन:प्रतिरोधक क्षमता के अंतर्संबंधों का अध्ययन करना।

चर - प्रस्तुत शोधकार्य के लिए निम्न चरों को लिया गया है-

स्वतंत्र चर - प्रज्ञायोग साधना

दैनिक साधना-

1. ज्ञानयोग-आत्मबोध, तत्वबोध एवं साधक दैनन्दिनी लेखन
2. कर्मयोग-आत्मशोधन, देवपूजन, जप (गायत्री मंत्र, 3 माला) व ध्यान, सूर्य अर्घ्यदान-विसर्जन
3. स्वाध्याय-(आचार्य पं. श्रीराम शर्मा जी का साहित्य)

साप्ताहिक साधना- गुरुवार/रविवार को

1. विशेष ध्यान-धारणा
2. मौन
3. ब्रह्मचर्य पालन

नोट-प्रज्ञायोग साधना की विधियों को आचार्य श्रीराम शर्मा जी के वाङ्मय 'साधना से सिद्धि' भाग-2 से लिया गया है।

परतंत्र चर - मनः प्रतिरोधक क्षमता (Psychoimmunity)

अन्य चर-आयु व लिंग

अध्ययन में प्रयुक्त चरों का विवरण

स्वतंत्र चर-

<u>प्रज्ञायोग साधना</u>--मन को अवांछनीयताओं से मुक्ति दिलाकर आत्मविस्तार की परिधि में प्रवेश करने को कहते हैं-योगसाधना। यानि अपने जीवन को ईश्वरीय अनुशासन के अनुरुप ढालने को साधना कहते हैं। प्रज्ञायोग साधना एक ऐसी साधना है जो व्यक्ति के चिन्तन, चरित्र एवं व्यवहार तीनों को परिष्कृत कर व्यक्तित्त्व को प्रखर, प्रामाणिक एवं प्रतिभावान बनाती है। पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा प्रणीत यह साधना ''जीवन-साधना'', ''आत्म परिष्कार की साधना'', ''कल्प साधना'' आदि नामों से भी जानी जाती है। यह साधना सर्वसुलभ, सर्वथा हानि रहित है जिसे हर वर्ण, वर्ग, लिंग, आयु के व्यक्ति बिना किसी भेदभाव, भय, संकोच आदि के कर सकते हैं। इसमें ज्ञानयोग, कर्मयोग एवं भक्तियोग तीनों का समावेश है। प्रज्ञा योग साधना का संक्षिप्त विधि-विधान अग्रांकित है-

१. **ज्ञानयोग (भावना एवं धारणा)-**

इसके अंतर्गत आत्मबोध एवं तत्त्वबोध दो साधना आती है।

आत्मबोध साधना में 15 मिनट तक चिंतन तथा तत्त्वबोध साधना में 15 मिनट तक मनन किया जाता है। चिन्तन को तप एवं मनन को योग कहा गया है। चिन्तन में परिमार्जन की एवं मनन में परिष्कार की प्रक्रिया सन्निहित है। चिन्तन का अर्थ है-अपने स्वरुप का, लक्ष्य तथा कर्त्तव्य का स्पष्ट चित्र मनोभूमि में प्रखर करना तथा मनन का अर्थ है-जीवनोद्देश्य की पूर्ति के लिए अभीष्ट आदर्शों का अपने जीवनक्रम में, गुण-कर्म-स्वभाव में कितना समन्वय हो सका, इसका विश्लेषण और जो न हो सका, उसकी पूर्ति के लिए आयोजन-नियोजन। इन्हीं दोनों को मिलाकर ज्ञानयोग कहा जाता है, दोनों एक दूसरे पर अन्योन्याश्रित हैं तथा एक-दूसरे के पूरक हैं।

<u>आत्मबोध की प्रक्रिया</u> - प्रज्ञायोग की प्रथम साधना आत्मबोध है, यह "हर दिन-नया जन्म" की भावना पर आधारित है। यह साधना प्रात: जागरण के समय की जाती है। जिसकी प्रक्रिया निम्न है-प्रात: काल सोकर जगते ही बिस्तर पर पूर्वाभिमुख, पालथी मारकर ध्यान मुद्रा में बैठकर तीन बार लम्बी-गहरी श्वास लेते हैं एवं धीरे-धीरे बाहर निकालते हैं। अनुभव करते हैं कि हमारा नया जन्म हुआ है। परमात्म प्रदत्त इस अमूल्य उपहार को ठीक प्रकार से जियेंगे एवं पिछले जन्म में हुई भूल की पुनरावृत्ति नहीं होने देंगे। इसी भावना के साथ आज के दिन को एक सम्पूर्ण जीवन मानकर उसके श्रेष्ठतम सदुपयोग की दिनचर्या बनाकर उसे निभाने की सुव्यवस्थित योजना भी बनाते हैं। चार असंयमों के छिद्रों को भी बन्द करने की योजना 1. इन्द्रिय संयम, 2. समय संयम, 3. अर्थ संयम, 4. विचार संयम के द्वारा बनाते हैं।

1. इन्द्रिय संयम में जीभ के चटोरेपन एवं कामुक चिन्तन की रोकथाम की योजना बनाई जाती है।
2. संयम संयम में ऐसी व्यस्त दिनचर्या बनाते हैं जिसमें व्यर्थ या अनर्थ किसी कार्य के करने का मौका ही न मिले।
3. अर्थ संयम में औसत भारतीय स्तर के निर्वाह की योजना बनाते हैं।
4. विचार संयम में चिन्तन को निरर्थक, असामयिक, अनैतिक कल्पनाओं से हटाकर उपयोगी योजना, कल्पना व भावना के क्षेत्र में सीमाबद्ध करते हैं।

इन चार संयमों को व्यवहारिक जीवन की तप साधना भी कहते हैं। आत्मविश्लेषण व निरीक्षण की इस साधना को प्रज्ञा योग का प्राण कहा जा सकता है। आत्मबोध के इस अभ्यास में कुल 15 मिनट का समय लगता है पर यदि इन आदर्शों को सच्चाई से धारण कर लिया जाए तो जंग लगे लोहे जैसा मन पारस स्पर्श से सोना बन सकता है।

समय-प्रात: आँख खुलते ही बिस्तर पर 15 मिनट तक चिंतन।

<u>तत्त्वबोध की प्रक्रिया</u>-तत्त्वबोध साधना "हर रात-नई मौत" की भावना पर आधारित है। यह साधना रात्रि शयन के पूर्व की जाती है, जिसकी प्रक्रिया निम्न है- रात्रि को शयन से पूर्व शैय्या पर पड़े-पड़े जीवन के अंत का स्मरण करते हैं। मृत्यु को अनिवार्य अतिथि मानकर इसके बाद ईष्ट-आराध्य के दरबार में पहुँचने और जीवन सम्पदा के सदुपयोग-दुरुपयोग के सम्बन्ध में लेखा-जोखा माँगें जाने की बात सोचकर आज के दिन भर की समीक्षा करते हैं, दोष-दुर्गुणों का पश्चाताप-प्रायश्चित करते हैं और कल के लिए ऐसा विचार करते हैं कि इसे आज की अपेक्षा और अधिक श्रेष्ठ एवं समुन्नत बनाना है। इन्हीं भावनाओं के साथ चिर निद्रा की तरह दैनिक निद्रा की गोद में चले जाते हैं।

तत्त्वबोध की साधना में 15 मिनट तक मनन में निरत रहना चाहिए। मनन के चार अंग हैं-1. आत्मचिन्तन, 2. आत्मसुधार, 3. आत्मनिर्माण, 4. आत्मविकास।

1. वर्तमान मन:स्थिति की समीक्षा करके उसमें उचित-अनुचित का पर्यवेक्षण करना ही आत्मसमीक्षा या आत्मचिन्तन कहलाता है।
2. अभ्यास में जो भी अनुपयुक्तताएँ हैं, उनसे पीछा छुड़ाने की योजना बनाना ही आत्मसुधार है।
3. सत्प्रवृत्तियों को बढ़ाने की योजना जो अब तक अपने में उपलब्ध नहीं है, पर प्रगति के लिए आवश्यक है, यह योजना आत्मनिर्माण के अंतर्गत आती है।
4. अपने को विश्व नागरिक मानकर "वसुधैव-कुटुम्बकंम्" की व्यापकता को अपने व्यवहार में सम्मिलित कर सबमें अपने को तथा अपने में सबको समझते हुए सुख-दु:ख बाँटने की भावना व

धारणा करना ही आत्मविकास है। ऐसे उच्च भाव से व्यक्ति में समायोजन क्षमता का भी अभिवर्द्धन होता चला जाता है। इससे व्यक्ति में न तो असुरक्षा की भावना आती है, न ही अकेलेपन की।

नोट-तत्त्वबोध की साधना के ठीक पहले साधक दैनंदिनी (डायरी) का लेखन भी प्रयोज्यों से कराया जायेगा। साधक दैनन्दिनी, आत्मनिरीक्षण की प्रायोगिक क्रिया है।

समय-रात्रि, शयन के पूर्व शैय्या पर 15 मिनट तक मनन।

२. कर्मयोग (पूजा उपचार)/क्रिया योग-

प्रतिदिन शौच-स्नानादि से निवृत होकर नियत स्थान, नियत समय पर शान्त चित्त से बैठकर प्रज्ञायोग की क्रियापरक साधना संपन्न की जाती है। इस कर्मयोग के पाँच प्रमुख अंग हैं जिन्हें केवल चिह्न पूजा की तरह नहीं वरन् पूरे श्रद्धा-विश्वास से पूरा किया जाना चाहिए। क्रिया के साथ भावना का जितना सघन समन्वय होगा, उतना ही उसमें मन लगेगा और उसी स्तर के सत्परिणाम भी मिलेंगे। क्रियायोग के पाँच प्रमुख अंग निम्न हैं- 1. आत्मशोधन, 2. देवपूजन, 3. जप, 4. ध्यान, 5. विसर्जन।

इन पाँचों क्रियाओं का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है-

(१) **आत्मशोधन**-आत्मशोधन के अंतर्गत कमर सीधी रखकर सुखासन में बैठकर पाँच प्रक्रियाएँ सम्पन्न की जाती हैं, जो निम्न हैं-1. पवित्रीकरण, 2. आचमन, 3. शिखा स्पर्श वन्दन, 4. प्राणायाम, 5. न्यास।

1. **पवित्रीकरण**--इसका अर्थ है--आत्मपरिशोधन। शरीरगत पवित्रता तथा मन की निर्मलता की भावना करते हुए पवित्रीकरण किया जाता है। इसके लिए बाँए हाथ की हथेली में जल लेकर उसे दाहिने हाथ की हथेली से ढककर यह भावना करते हुए अपने समस्त शरीर पर छिड़कते हैं कि हमारा शरीर धुल रहा है, आचरण पवित्र हो रहा है। हमारा मन धुल रहा है, विचार पवित्र हो रहे हैं। हमारा हृदय धुल रहा है, भावनाएँ पवित्र हो रही हैं।
2. **आचमन**-आचमन की प्रक्रिया में तीन बार जल को मंत्र के साथ मुख में डालते हैं। प्रथम आचमन स्वादेन्द्रिय पर नियंत्रण रखने के लिए, द्वितीय आचमन वाणी को सार्थक व शालीन बनाने के लिए तथा तृतीय आचमन वाणी में सत्परामर्श का गुण विकसित करने के भाव के साथ किया जाता है।
3. **शिखा स्पर्श वन्दन**-शिखा यानि महानता का प्रतीक। मस्तिष्क में ऐसे ही महान विचार, सद्विचार आते रहें, इस हेतु, संस्कृति के प्रतीक शिखा का स्पर्श व वन्दन किया जाता है। बाएँ हथेली में जल लेकर उसमें दाहिनें हाथ के पाँचों अँगुलियों को गीला कर उपरोक्त भाव के साथ शिखा वन्दन की प्रक्रिया की जाती है।
4. **प्राणायाम**-प्राणशक्ति को आकर्षित-आमंत्रित करना ही प्राणायाम है। इसमें सर्वप्रथम कमर सीधी करके ध्यानमुद्रा में बैठकर क्रमशः पूरक, अंतःकुम्भक, रेचक व बाह्यकुम्भक की प्रक्रिया करते हैं। पूरक यानि श्वांस अंदर खींचना, अंतःकुम्भक यानि अंदर लिए गए श्वांस को रोके रखना, रेचक यानि श्वांस बाहर निकालना तथा बाह्यकुम्भक यानि बिना सांस के थोड़ी देर रहना। इस प्रक्रिया के साथ भाव यह करते हैं कि हमारा रोम-रोम, हमारा मन, हमारा हृदय सविता का तेज सोख रहा है, शरीर प्राणवान हो रहा है, मन तेजस्वी हो रहा है और हृदय तेजोमय हो रहा है।
5. **न्यास**-न्यास से तात्पर्य यह है कि परमात्मा ने हमें जो भी अंग प्रत्यंग दिए हैं, हम उनका सार्थक सदुपयोग कर सकें चूँकि इनकी सार्थकता से जीवन की सार्थकता भी जुड़ी है। इसके लिए कमर

सीधी करके बैठते हैं और बाएँ हथेली में जल लेकर दाहिने हाथ की पाँचों अँगुलियों को गीला कर क्रमशः मुख, नासिका, नेत्र, कान, भुजाएँ, व जंघाओं को बाएँ से दाएँ स्पर्श करते हैं तथा यह भावना करते हैं कि हमें इन्द्रिय विशेषों को कुमार्गगामी होने से बचाना व स्वयं में पवित्रता-प्रखरता का समावेश करना है।

(२) **देवपूजन**-देवपूजन में सद्बुद्धि की अधिष्ठात्री माँ गायत्री का आवाहन कर पाँच प्रकार से पूजन करते हैं, इसके लिए आराध्य के सम्मुख एक छोटी तश्तरी में क्रमशः जल (अर्थात् सहृदयता, नम्रता), अक्षत (अर्थात् प्रगति, श्रम), पुष्प (अर्थात् प्रसन्नता), धूप-दीप (अर्थात् स्वयं जलकर आलोक का वितरण) व नैवद्य (अपने स्वभाव, चरित्र व व्यवहार में मधुरता) समर्पित करते हैं। इन्हें समर्पित करते समय इन पदार्थों के पीछे छिपे भाव होने चाहिए जिससे व्यक्तित्त्व सत्प्रवृत्तियों से सम्पन्न बने।

(३) **जप**-जप एक विज्ञान सम्मत प्रक्रिया है। जप का एक ही उद्देश्य है-शरीर के जड़ और मन के अर्द्धचेतन स्तर जो सामान्य स्थिति में है, को परिष्कृत करना। जप की प्रक्रिया में होंठ, कण्ठ, मुख हिलते रहें या आवाज काफी मन्द होनी चाहिए ताकि दूसरे इस उच्चारण को सुन न सकें। प्रज्ञायोग साधना में जप के अंतर्गत गायत्री जप का विधान है।

(४) **ध्यान**-अपने चिन्तन प्रवाह को अवांछित दिशा से हटाकर सुनियोजित कर देना ही ध्यान है। जप के साथ ध्यान करने का क्रम जुड़ा है तभी जप का वास्तविक लाभ प्राप्त किया जा सकता है। प्रज्ञायोग में ध्यान के अंतर्गत प्रभातकालीन स्वर्णिम सूर्य के ध्यान को सम्मिलित किया गया है। इस ध्यान में मुख्य भाव यह है कि सविता के तेज से हमारे अंतःकरण में श्रद्धा, मस्तिष्क में प्रज्ञा एवं शरीर में निष्ठा का दिव्य अनुदान मिल रहा है।

(५) **सूर्य अर्घ्यदान-विसर्जन**-नित्य उपासना का अन्तिम क्रम है-सूर्य अर्घ्यदान। इसके अंतर्गत एक कलश में जल लेकर तुलसी के पौधे में सूर्य की ओर मुख करके आत्म सत्ता को परमात्म सत्ता में समर्पित करने का भाव करके जल चढ़ाते हैं। अर्घ्य देते समय भाव यह होना चाहिए कि हमारा जीवन इस कलश तक ही सीमित न रहे, वह बाहर निकले और समष्टि के काम आये।

३. **स्वाध्याय**- स्वाध्याय का अर्थ है-'स्व का अध्ययन (Study of Self)' स्वाध्याय एक ऐसी चिकित्सा है जिससे पहले हमारा मन फिर जीवन स्वस्थ्य होता है। अतः मन को सही दिशा देने के लिए स्वाध्याय की वैसी ही आवश्यकता है, जैसे शरीर को भोजन की।

प्रज्ञायोग साधना के अंतर्गत प्रयोगात्मक समूह के सभी प्रयोज्यों को आचार्य पं. श्रीराम शर्मा जी के निम्न साहित्यों का स्वाध्याय करने का निर्देश दिया जाएगा-1.मनः स्थिति बदले तो परिस्थिति बदले, 2. प्रखर प्रतिभा की जननी-दृढ़ इच्छा शक्ति, 3. मानसिक संतुलन, 4. मन की प्रचण्ड शक्ति, 5. आपत्तियों में धैर्य, 6. विकृत चिंतन-रोग शोक का मूलभूत कारण, 7. मनोबल के धनी व्यक्तित्त्व भाग 1 एवं 2, 8. युवा क्रांति पथ – डॉ. प्रणव पण्ड्या।

समय-दिन के उत्तरार्ध में प्रतिदिन 15 मिनट।

प्रज्ञायोग की साप्ताहिक साधना-

आचार्य श्री ने प्रज्ञायोग के साधकों के लिए साप्ताहिक (गुरुवार / रविवार) ध्यान-धारणा, मौन, ब्रह्मचर्य पालन का भी निर्देश दिया है। उनके अनुसार,- ''इन दिनों हिमालय के अदृश्य ध्रुव केन्द्र से जाग्रत आत्माओं को विशिष्ट शक्ति धाराओं का प्रवाह अनुदान प्रेरित किया जा रहा है। इसका समय प्रातः सूर्योदय के एक घण्टा पूर्व से लेकर सूर्योदय तक तथा रात्रि को सूर्यास्त से एक घण्टे बाद तक।'' इस विशेष ध्यान-धारणा में समय निर्धारण प्रमुख है। इस ध्यान-धारणा (अमृत वर्षा ध्यान) के दिन ही प्रातः दो घंटे का मौन व ब्रह्मचर्य पालन मुख्य है।

आश्रित चर-

मनः प्रतिरोधक क्षमता - Psychoimmunity मनोविज्ञान में खासकर मेन्टल हेल्थ के क्षेत्र में एक अत्याधुनिक सम्प्रत्यय है जिसका तात्पर्य मन की प्रतिरोधक क्षमता से है। शरीर तथा मन एक-दूसरे पर प्रभाव डालते हैं। अतः हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता एवं मनः प्रतिरोधक क्षमता भी एक दूसरे पर निर्भर करती है।

साइकोइम्यूनिटी वास्तव में मन की वह क्षमता या सुरक्षात्मक कवच है जो व्यक्ति को तनाव, भय, असुरक्षा, असंतोष, हीन भावना एवं उद्वेगजन्य मानसिक संक्रमणों से लड़ने की शक्ति देती है एवं भावनात्मक स्थिरता, आत्मविश्वास, समायोजन आदि क्षमता के द्वारा रक्षा प्रदान कर मानसिक संतुलन स्थापित करती है।

व्यक्ति का जीवन उसके भाव (emotion), विचार (thought), तथा व्यवहार (behavior) पर निर्भर करता है। किसी व्यक्ति की भावना जैसी होगी, वैसे ही उसके विचार होंगे तथा व्यवहार भी उसी के अनुरूप होगा। इन तीनों में संतुलन का जैसा स्तर होगा, वैसी ही हमारी मनः प्रतिरोधक क्षमता होगी तथा उसी के अनुरूप हमारा मानसिक स्वास्थ्य होगा।

शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता जन्मजात के साथ-साथ अर्जित भी होती है, उसी तरह मनःप्रतिरोधक क्षमता भी जन्मजात के साथ अर्जित की जा सकती है। शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता जितनी मजबूत होगी, जितनी उच्च स्तर की होगी, वह शरीर उतना ही स्वस्थ होगा, उसी तरह मन की मजबूत प्रतिरोधक क्षमता मनोरोग वाहकों के आक्रमणों को उतनी ही तीव्रता के साथ समाप्त कर मानसिक रूप से स्वस्थ, सबल व सामर्थ्यवान बनाने में सहायक होगी।

मनः प्रतिरोधक क्षमता व्यक्ति के आत्मविश्वास, समायोजन क्षमता, भावनात्मक परिपक्वता, कुंठा बर्दाश्त करने की क्षमता आदि पर निर्भर करती है, यानि ये कारक जिस स्तर में व्यक्ति में होंगे, वह उतना ही उच्च मनः प्रतिरोधक क्षमता वाला होगा।

प्रस्तुत शोध में आश्रित चर के रूप में मनः प्रतिरोधक क्षमता को लिया गया है।

परिकल्पनाएँ (**Hypotheses**) - इस शोध अध्ययन हेतु निम्न परिकल्पनाओं का निर्माण किया गया है -

1) प्रज्ञायोग साधना का अभ्यास करने वाले तथा अभ्यास नहीं करने वाले प्रयोज्यों के मनः प्रतिरोधक क्षमता स्तर में सार्थक अंतर है।
2) प्रज्ञायोग साधना का अभ्यास करने वाले तथा अभ्यास नहीं करने वाले छात्रों के मनः प्रतिरोधक क्षमता स्तर में सार्थक अंतर है।

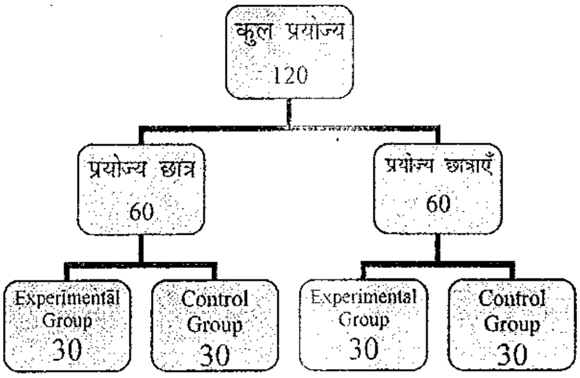
3) प्रज्ञायोग साधना का अभ्यास करने वाली तथा अभ्यास नहीं करने वाली छात्राओं के मन: प्रतिरोधक क्षमता स्तर में सार्थक अंतर है।

4) प्रज्ञायोग साधना का अभ्यास करने वाले छात्र तथा छात्राओं के मन: प्रतिरोधक क्षमता स्तर में सार्थक अंतर है।

अध्ययन के दौरान आवश्यकतानुसार अतिरिक्त परिकल्पनाओं का निर्माण किया जायेगा।

Research Methodology-

Sampling- प्रस्तुत शोधकार्य के लिए किसी इण्टर स्तरीय विद्यालय/महाविद्यालय से स्तरित यादृच्छिक प्रतिचयन (Stratified Random Sampling) द्वारा 13 से 18 वर्ष की उम्र के कुल 120 प्रयोज्यों का चयन किया जाएगा, जिसमें 60 छात्र तथा 60 छात्राएँ होंगी। यादृच्छिक आबंटन (Random assignment) के द्वारा कुल छात्र-छात्राओं को 30-30 के समूह में रखा जाएगा। इसके पश्चात् टॉसिंग (tossing) द्वारा उन समूहों में से प्रयोगात्मक तथा नियंत्रित समूह का निर्माण किया जाएगा। इस प्रतिदर्श में वैसे प्रयोज्यों को ही रखा जाएगा, जिन्हें प्रज्ञायोग साधना का अनुभव नहीं है।



Design-Between Group Design

Package Schedule-प्रयोगात्मक समूह को लगातार 2 माह (60 दिन) तक प्रज्ञायोग साधना का अभ्यास कराया जाएगा, जिसमें दैनिक साधना का कुल समय लगभग 1.15 घण्टे का होगा।

<u>प्रतिदिन की जाने वाली साधनाएँ एवं समय</u>-

- ज्ञान योग
  - आत्मबोध (सुबह, जागरण के बाद चिंतन) - 15 मिनट
  - तत्त्वबोध (रात्रि, शयन के पूर्व मनन) -15 मिनट
  - एवं साधक दैनंदिनी लेखन
- कर्मयोग
  - आत्मशोधन, देवपूजन, जप (3 माला) व ध्यान,
  - सूर्य अर्घ्यदान-विसर्जन -30 मिनट
  - (सुबह, नित्य क्रिया से निवृत होकर)
- स्वाध्याय (आचार्य श्री के साहित्य का) -15 मिनट
  (दिन के उत्तरार्द्ध में)

कुल समय - 75 मिनट (1.15 घण्टा)

<u>साप्ताहिक साधना (गुरुवार/रविवार)</u>

- विशेष ध्यान धारणा (सूर्योदय के एक घण्टे पूर्व से सूर्योदय तक)
- मौन (प्रात: काल दो घण्टे तक) एवं ब्रह्मचर्य पालन

उपकरण- मन:प्रतिरोधक क्षमता के मापन हेतु परीक्षण को शोधार्थी द्वारा निर्मित किया जाएगा।
Note- आवश्यकतानुसार प्रयोज्यों के पर्सनल डाटा सीट का प्रयोग किया जाएगा।

सांख्यिकीय विश्लेषण - सांख्यिकीय विश्लेषण शोध निर्देशक के निर्देशन में किया जायेगा।

सन्दर्भ-सूची

1. आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा (2006)-'मनः स्थिति बदले तो परिस्थिति बदले', युगनिर्माण योजना, मथुरा।
2. आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा (2007)-'विकृत चिंतन, रोग-शोक का मूलभूत कारण', युगनिर्माण योजना, मथुरा।
3. आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा (2008)-'उपासना के दो चरण: जप और ध्यान', युगनिर्माण योजना, मथुरा।
4. आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा (2006)-'मानसिक संतुलन', युगनिर्माण योजना, मथुरा।
5. आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा (2008)-'यम-नियम', युगनिर्माण योजना, मथुरा।
6. आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा (2007)-'जीवन देवता की साधना-आराधना', युगनिर्माण योजना, मथुरा।
7. आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा (1998)-'साधना से सिद्धि', वाङ्मय भाग-1, अखण्ड ज्योति संस्थान, पृ 4.55-4.62
8. आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा (1982)-'अखण्ड ज्योति', अंक 11, युगनिर्माण योजना, मथुरा।
9. कुमार, इन्द्रजीत (2006)-'आचार्य श्री द्वारा प्रणीत अनुलोम-विलोम प्राणायाम एवं सविता ध्यान का विद्यार्थियों के भावनात्मक स्थिरता पर प्रभाव', अप्रकाशित परास्नातक लघु शोध, योग विज्ञान विभाग, दे0सं0वि0वि0, हरिद्वार।
10. कुलश्रेष्ठ, असीम (2006)-'नादयोग साधना का मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति एवं आत्मविश्वास पर प्रभाव का अध्ययन' देव संस्कृति विश्वविद्यालय, जर्नल ऑफ बिहेवियर साइन्स एण्ड ओरिएन्टल स्टडीज, वॉल्यूम-3, पृष्ठ 139-147
11. गिरि, श्वेता (2005)- 'आचार्य श्री द्वारा प्रतिपादित आत्मबोध-तत्त्वबोध साधना का आत्म-अवधारणा पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' अप्रकाशित परास्नातक लघुशोध, योग विभाग, दे0सं0वि0वि0, हरिद्वार।
12. जोशी, रमा (2007)-'साधक दैनंदिनी के अभ्यास का सांवेगिक परिपक्वता एवं आत्मविश्वास पर प्रभाव', अप्रकाशित परास्नातक लघु शोध, योग विज्ञान विभाग, दे0सं0वि0वि0, हरिद्वार।
13. पण्ड्या, डॉ. प्रणव (2006)-'युवा क्रांति पथ', युग निर्माण योजना, मथुरा
14. पण्ड्या, डॉ. प्रणव (2007)-'अन्तर्जगत की यात्रा का ज्ञान-विज्ञान', युग निर्माण योजना, मथुरा
15. पण्ड्या, डॉ. प्रणव (1994)-'आत्मविश्वास बढ़ाने की कुंजी', अखण्ड ज्योति, अंक 12, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा, पृष्ठ 37-38.
16. बिहारिया, नम्रता एवं सोढ़ी, सृजना कौर (2006)-'पं. श्रीराम शर्मा आचार्य द्वारा वर्णित ज्योति अवतरण की ध्यान धारणा का आत्मविश्वास पर प्रभाव' देव संस्कृति जर्नल, वॉल्यूम 3, जुलाई, पृष्ठ 161-164
17. राठौर, दीपा सिंह (2008)- 'गायत्री मंत्र जप का समायोजन मनस्तापीयता एवं तनाव स्तर पर प्रभाव का अध्ययन', अप्रकाशित परास्नातक लघु शोध, योग विज्ञान विभाग, दे0सं0वि0वि0, हरिद्वार।
18. सिंह, अरुण कुमार (2002) - 'आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान', मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली।
19. सिंह, अरुण कुमार (2002) - 'उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान', मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली।
20. Agnihotri, R. (1987). Manual for ASCI; National Psychological Corporation, Agra-282004.
21. Basavanna, M. (1975). Manual for the Self-Confidence Inventory, Rupa Psychological centre, Varanasi.
22. Bhandari, R.B. (2007). 'A study of the effect of Surya Namaskar and Master Del Pe-Inner Renewal Meditation on the Adjustment level of high school boys in GSMC Haridwar'. Unpublished Master's Dissertation, dept. of Yogic Science, D.S.V.V. Haridwar.

23. Bhogal, R.S., Goare, M.M., Kulkarni, D.D. and Dera, T.K. (2004). *'Psychophysiological response to Omkar and Gayatri Mantra recitation in Police Trainees'*, Yoga Mimansa, 36, p.1-18
24. Bhushan, S. (2001). 'Yognidra and its advantages and application', Bihar School of Yoga, Munger, Bihar.
25. Chabra, G. (2007). 'The effect of Vipassana Meditation on Self Confidence and Emotional Maturity', Unpublished Master's dissertation, D.S.V.V., Haridwar.
26. Christopher, D. T. and Benjamin, A. T. (2004). 'Psychological Effects of Yoga', International Association of Yoga Therapists (IAYT)
27. Garrett. H. E. (2004). Statistics in Psychology and Education, Parajon International publishers, New Delhi.
28. Jonshon, S.J. (1994). 'Effects of Yoga-therapy on conflict resolution and emotioal adjustment'. Dissertation Abstract. Int, 34, (10-A) : 6385
29.
30. Marphy, Dr. Joseph (2001). The Power of Your subconcious mind, Bantam Books.
31. National Yoga Week (2007), Mararji Desai National Institute of Yoga, New Delhi, India.
32. Singh, Dr. Y., Bhargava, D. M. (1998). Manual for EMS; National Psychological corporation, Agra.
33. Saraswati, Swami Satyananda (2004). Asan Pranayama Mudra Bandha,Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India.
34. Vinod, R.S. (1998). Yoga Mimansa, Vol. 27, Jan. 1998, p.1-4
35. Vinod, R.S., Vinod S.D. and Rajguru, M. (1998). 'Effect of Yoga on Positive approach towards life', Yoga Mimansa, Vol. 32, p. 13-28